



Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física

Bacharelado



O MEDO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Júlio César Alves Pereira Guedes*

Orientadora: Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso**

Resumo: O medo é um fator emocional que está presente em muitas atletas decorrente de várias causas e na Ginástica artística feminina fatores como complexidade nas acrobacias, cobranças e momentos de responsabilidades pesam nas atletas, causando emoções de medo. Contudo, tudo é treinável e pode ser melhorado desde que tenha um bom planejamento e treinamento. **Objetivo:** Analisar como os professores podem ajudar as suas alunas a vencerem o medo nas aulas de ginástica artística feminina. **Metodologia:** Trata-se de um estudo bibliográfico, na linha de pesquisa da “Ciência do esporte e da Saúde”, com natureza qualitativa, onde foram selecionados cinco artigos dentro de um recorte temporal de quinze anos. **Resultados:** observou-se que os professores têm um impacto extremamente importante para o auxílio na diminuição do medo das atletas de forma que controlem suas inseguranças e a melhor forma de tratamento é a motivação, a socialização e a confiança que os professores conquistam das atletas ao fazer com que elas se sintam mais preparadas para executar os exercícios nas aulas e nas competições. Sabendo disso pode-se condicionar as atletas com uma boa e adequada prática pedagógica para que tenham mais autoconfiança e confiança em seus professores, com incentivos proporcionados pelos professores. **Considerações finais:** Ainda pode-se utilizar a motivação extrínseca pelo professor incentivando as alunas para que elas avancem e tenham mais autoconfiança, assim superando seus medos. É preciso um bom processo pedagógico, muita motivação, apoio dos pais e amigos e o principal: o afeto, a proteção e a motivação do professor. **Palavras chaves:** Ginastica artistica feminina. Medo. Estratégias de ensino.

Abstract: Fear is an emotional factor that is present in many athletes due to various causes and in women's artistic gymnastics factors such as complexity in acrobatics, demands and moments of responsibility weigh on athletes, causing emotions of fear. However, everything is trainable and can be improved as long as there is good planning and training. **Objective:** To analyze how teachers can help their students overcome fear in female artistic gymnastics classes. **Methodology:** This is a bibliographic study, in the line of research of “Sports and Health Science”, with a qualitative nature, where six articles were selected within a period of fifteen years. **Results:** it was observed that teachers have an extremely important impact in helping to reduce the fear of athletes so that they control their insecurities and the best form of treatment is motivation, socialization and the confidence that teachers gain from athletes through make them feel more prepared to perform the exercises in training and competitions. Knowing this, athletes can be conditioned with good and appropriate pedagogical practice so that they have more self-confidence and trust in their teachers, with incentives provided by the teachers. Final considerations: Extrinsic motivation can still be used by the teacher to motivate students so that they advance and have more self-confidence, thus overcoming their fears. It takes a good pedagogical process, a lot of motivation, support from parents and friends and most importantly: affection, protection and motivation from the teacher.

Keywords: Female artistic gymnastics. Fear. Teaching strategies.

Submissão: 15/12/2023

Aprovação: 15/12/2023

*Discente do curso de Bacharelado em educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

**Docente do curso de Bacharelado em educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre em Psicologia.

1 INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística (GA) é também conhecida no Brasil por várias outras denominações, dentre elas a Ginástica Olímpica que de acordo com Santos (2008) vem a ser a expressão mais popular, que foi utilizada pela confederação Brasileira de Ginástica (CBG) até pouco tempo, quando ela ainda era a única modalidade ginástica que participava das olimpíadas. Hoje não se utiliza esse termo pois já se tem outras modalidades ginásticas fazendo parte dos Jogos Olímpicos. (Santos., 2008).

Na Ginástica Artística Feminina (GAF) há diversas acrobacias, cobranças e momentos de responsabilidades que pesam nas atletas e todos esses momentos causam emoções de medo. Mas essas causas podem ser superadas e vencidas, pois o medo é um estado emocional e isso acontece porque quanto maior a exigência no esporte maior é o estado emocional que causa o medo (Nunomura, 2005).

O medo está presente em várias atletas de Ginástica Artística decorrente de causas, como reconhecimento de falta de habilidade ou técnica, medo de falhar, medo de ganhar, dúvida no resultado, medo de errar em movimentos simples, medo do risco de alguns movimentos, medo da rejeição, medo de se lesionar, medo de decepcionar com as pessoas que confiam nelas Brandão (2005).

Duarte et al (2008), fala sobre o quanto é importante que o professor e as pessoas próximas aos atletas compreendam a manifestação do medo e afirma que o auxílio dado por eles, pode ajudar a não comprometer de forma negativa os desempenhos das atletas.

Diante das abordagens feitas acima sobre a ginástica artística feminina e o medo, indaga-se, se os medos podem ser superados com a ajuda dos professores e como esse auxílio pode ser trabalhado e desenvolvido.

Com base nessa indagação, tem-se como objetivo geral analisar como os professores podem ajudar as suas alunas a vencerem o medo nas aulas de ginástica artística feminina.

O artigo se apresenta com um pequeno referencial teórico e algumas abordagens sobre a história da ginástica artística no Brasil, as especificidades da ginástica artística feminina e alguns fatores que provocam o sentimento de medo durante suas aulas. Em seguida, na metodologia do estudo, apresentam-se cinco artigos contemplando os descritores, ginástica artística, medo e estratégias de ensino, fazendo-se logo em seguida considerações sobre os mesmos, assim obtendo-se argumentos suficientes para responder aos objetivos dessa pesquisa.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A história da ginástica artística no Brasil

A história da ginástica vem contada por Públio (2002), *apud* Nunomura (2005), nas seguintes abordagens: a ginástica artística é um esporte que surgiu em um campo de batalha, após um confronto entre a França e a Prússia em 1806 chamado de “Batalha de Jena”, que começou em uma disputa de terras, na qual a França saiu vitoriosa. Depois dessa derrota vergonhosa da Prússia, o professor Friedrich Ludwig Jahn conhecido como pai da ginástica desenvolveu a ginástica como forma de treinar as tropas fisicamente para expulsar o exército invasor.

Foi apenas em 1811 que Jahn começou a treinar a juventude alemã com seu método de treinamento militar voltado a métodos ginásticos neste momento também surgiu alguns dos aparelhos que conhecemos atualmente. Mas logo em 1819 a

ginástica foi proibida pelo governo alemão, após Jahn ser preso como cúmplice de um de seus instrutores, por ter assassinado um repórter que foi contra sua ideologia alemã, iniciando assim o período do “Bloqueio Ginástico”, que durou até 1842.

Nesse período do bloqueio ginástico, os “*turnens*”, como eram conhecidos os ginastas alemães se disseminaram pelo mundo levando a prática da ginástica. Assim os primeiros imigrantes alemães chegaram em terras brasileiras, com o objetivo principal de povoar as terras do sul do Império brasileiro, além de branquear a população, engajar cidadãos para integrar as fileiras militares e promover a reconhecida capacidade de trabalho dos alemães, trazendo com eles a prática da ginástica. Joinville foi a primeira sociedade de ginástica da América do Sul, fundada pelos colonizadores alemães em Santa Catarina em 1858. O “*turnens*”, era praticado apenas entre os alemães e gradualmente se difundiu pelo país.

A GA é um esporte onde o atleta aprende movimentos muito rico em suas possibilidades de ações motoras e para qualquer outra modalidade sendo possível a transição para outra modalidade onde se houver o mesmo, os atletas expressam de forma acima dos padrões em qualquer outra modalidade, por conta de sua diversidade de capacidades motoras.

2.2 Ginástica artística feminina (GAF)

A Federação Internacional de Ginástica (FIG) e a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) definem as várias modalidades de ginásticas, dentre elas a ginástica artística. Nesse estudo será apresentado apenas a modalidade de Ginástica Artística Feminina (GAF), e uma das caracterizações vem dos diferentes aparelhos que fazem parte da sua prática.

Santos (2008) apresenta os aparelhos de GAF em ordem de competição, essa ordem é determinada para que os atletas tenham suas apresentações simultâneas e também organização. A ordem olímpica, como é chamada, também compreende o espetáculo e a sequência de apresentação nos aparelhos de forma que alterne os grupos musculares mais exigidos de um aparelho para outro. A ordem olímpica, na GAF é salto, assimétricas, trave e solo.

As características de cada aparelho vêm assim especificadas: Salto – é necessário se ter dois aparelhos que são a mesa e a prancha, sendo a mesa de saltos uma superfície de 120cm por 85cm. Este aparelho é utilizado desde 2001 onde o substituíram por conta do cavalo de saltos ficar perigoso para as atletas pela sua superfície se tornar estreita pelo nível dos saltos da época; Paralelas assimétricas – composta por dois barretes assimétricos sendo o mais alto com 2,26m de altura e o baixo com 1,46m. Essa estrutura é fixada ao chão e esta altura é colocada a partir do colchão que tem 2,40m de largura e os barretes são de material sintético e recobertos por madeira laminada; Trave – Feita de alumínio e revestido por um material que não machuque as atletas e com outra camada de um material antiderrapante. A trave é apoiada em pés de aço em uma altura de 1,25m do solo, tem 5 metros de comprimento e 10cm de largura e pode ser utilizada a prancha para fazer a entrada; Solo – é um tablado de madeira composto por várias placas de madeira presas umas às outras apoiados em molas ou material elástico e por cima das placas tem um tapete de espuma de alta densidade. Após todo montado o solo fica com uma superfície de 13 x 13 onde é permitido utilizar 12 x 12, tendo 1 metro de segurança nas suas bordas. As caracterizações de cada aparelho foram apresentadas por Santos (2008).

2.3 O medo permeando o treinamento de ginástica artística feminina

O medo é um sentimento, emoção que pode ser caracterizada de várias formas como palidez, inquietação dilatação das pupilas, tremor nas mãos, fala acelerada, suor, corpo enrijecido, tremor na voz e frequentes erros de fala. (Nunomura, Myrian; Carbinatto, Michele v.; Duarte, 2009).

Entretanto, o medo não pode ser classificado como um coisa ruim é um aspecto emocional onde tem que ser controlado e não eliminado e o medo é de extrema importância nas nossas vidas, pois nos ajuda a classificar quem somos e como agimos, de acordo com Cogan e Vidmar, (2000), citados por Brandão (2005). O medo não pode ser evitado, mas pode-se aprender a enfrentá-lo e controlá-lo.

Para Roffé (1999), o medo apresenta duas faces, podendo ser o freio e o motor, que podem ajudar ou deter as ações e situações. É um sentimento legítimo no ser humano, que melhor se for controlado ao invés de aniquilado, por isso necessita-se de estratégias para dominá-lo.

O medo é um estado emocional que faz com que seu corpo esteja preparado para qualquer estado de luta ou fuga. O livro "*The Emotional Brain*" de Joseph Le Doux (1996) apresenta o medo como um circuito neural lento e rápido onde o cérebro detecta uma ameaça que prepara seu corpo fisicamente, aumentando a frequência cardíaca e respiratória. (Ribeiro, 2011).

Nunomura (2009) classifica a GA como uma modalidade de movimentos não muito habituais e associa isso com a dificuldade técnica da modalidade que pode causar riscos aos praticantes e os participantes entendem esses riscos e situação junto com o stress de pais, técnicos e dirigentes pode, isso tudo causar medo durante as aulas e competições. Esses sentimentos em concentrado pode facilmente comprometer o desempenho e pior ainda pode causar ansiedade, pensamentos ao fracasso, frustração entre outras reações negativas nos treinos e nas competições. Mas a autora afirma que esse sentimento controlado pode ser uma ótima forma de motivação onde se tornam desafios para superá-los.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Neste estudo a linha de pesquisa usada é a "Ciência do esporte e da Saúde" pois tem influência das atividades físicas relacionadas ao exercício e ao esporte onde essa linha de pesquisa tem dimensões da vida humana e melhoria do rendimento corporal contribuindo para a saúde (Rheimer, 2012).

A natureza desse estudo é qualitativa onde há interpretação e análise dos artigos e comparação dos seus resultados com outras publicações que envolvem o mesmo assunto.

Já o recorte temporal possui artigos recolhidos no intervalo de 2007 até 2023 e é transversal. De acordo com Rouquayrol (1994), estudo transversal é um estudo observado em um mesmo tempo histórico.

O Tipo de pesquisa é descritiva pois esboça o objeto de estudo caracterizando e classificando no tempo (Rheimer, 2012).

3.2 Técnica e Procedimento de Coleta de Dados

Com os descritores Ginástica artística feminina, medo e estratégias de ensino pesquisados no Google acadêmico, foram encontrados treze mil artigos, sendo que

apenas dez foram escolhidos a partir da leitura dos seus títulos. Após a leitura dos seus resumos, foram excluídos mais quatro, ficando seis artigos para ser feita a leitura dos resumos, introdução e conclusão. Depois dessa leitura, excluiu-se um por estar fora do recorte temporal, ficando assim cinco artigos para ser feita uma leitura na íntegra e fazer parte desse estudo, por meio de uma dialogicidade entre os próprios artigos e outras publicações.

4 RESULTADOS

São apresentados cinco artigos, de acordo com o Quadro 01.

Quadro 01 – Resumo dos artigos

01 - FERREIRA, Nayara (2020) Os aspectos psicológicos na ginástica artística: foco na categoria pré-infantil
Objetivo: organizar conteúdos vinculados aos aspectos psicológicos que estão relacionados ao período competitivo de crianças praticantes de GA, visando a proposição de condutas junto a essas crianças. Metodologia: Estudo bibliográfico de caráter descritivo-propositivo. Resultados: é colocado que há sim a importância de unir os aspectos físicos e psicológicos para que andem juntos um ao outro e que tenham sucesso, pois a ginástica é uma modalidade muito complexa. conclusão: Neste trabalho mostra como é importante que as atletas sejam envolvidas no meio competitivo sem tantas cobranças, para que não tenham traumas e é preciso de trabalhos psicológico nas crianças para que não sejam desencadeados nelas sentimentos negativos. É preciso trabalhar bem com a ansiedade, pois é um fator que muitas atletas irão passar.
02 - NUNOMURA, Myrian (2009). Vencendo o medo na Ginastica artística.
Objetivo: investigar as estratégias utilizadas pelos profissionais para lidar com o medo na GA. Metodologia: pesquisa de campo onde foram questionadas 40 profissionais de Educação Física. As entrevistas foram realizadas em diferentes categorias de base: iniciação, pré-infantil, infantil e infanto-juvenil (masculino), em clubes, escolas e academias no estado de São Paulo. Para a coleta dos dados foram aplicados três questionários sendo eles um sobre o Profissional, outro sobre o Praticante e outro falando sobre o ambiente. Resultados: Os profissionais acreditam que a metodologia do simples para o avançado é o mais utilizado para que os praticantes não tenham o sentimento do medo, depois dessa questão vem a segurança dos praticantes e depois a afetividade e carinho. Já para os praticantes, a confiança em si mesmo, o não pensar no negativo e focar no positivo, é o mais importante. No caso do ambiente, tanto os praticantes quanto os profissionais, disseram que a segurança do lugar e a qualidade dos aparelhos importam muito. Conclusão: O autor descreve ao final que os medos são diferentes e existem milhares de possibilidades para que o medo possa ser superado ou não e cita com ênfase que não é uma fórmula para todas de uma forma igualitária, os professores têm que conhecer os tipos de medo e saber adaptar para cada indivíduo. Em qualquer modalidade ou esporte o medo não deve ser negligenciado. Identificar o sentimento do medo, pode mudar várias coisas, como evitar uma lesão, ou diminuir as desistências por parte dos alunos, até mesmo aqueles que sejam um talento.
03 - LAVOURA, Tiago Nicola (2007). Estados emocionais: a investigação do medo no contexto esportivo.
Objetivo: Investigar as situações ou acontecimentos que podem desencadear nos atletas o sentimento de medo, conseqüentemente como tais indivíduos reconhecem tal sentimento em seus contextos esportivos. Metodologia: pesquisa de campo onde foram selecionados 5 atletas da modalidade de mountain bike e 5 da modalidade canoagem, em uma pesquisa onde o autor evidencia os acontecimentos e aplica questionários que são respondidos pelos atletas. Resultados: Há tabelas que mostram as aparições do medo nos esportes utilizados na canoagem e outros aspectos que causam o medo diferentes na modalidade de mountain bike. Considera-se que a vivência na bicicleta que os participantes tinham quando mais jovens, traz confiança em si mesmos e ajudam em ter menos emoções de medo. Conclusão: O artigo evidencia várias formas que são manifestadas o medo e as outras várias emoções que são causadas nos atletas durante a prática do esporte. Depois ele demonstra formas de vencer o medo, que são relembrar as memórias boas, de momentos que teve êxito, superando algum movimento que considerava difícil. Quanto maior é o nível do desempenho, maior são os estados emocionais dos atletas.
04 - DUARTE, Luiz Henrique (2008). O medo na ginastica artística: treinamento e competição.

Objetivo: Detectar e analisar as diversas manifestações de medo na GA, em duas situações distintas: treinamento e competição. E, em segundo plano, verificar como a ginasta lida e transmite este sentimento para as pessoas de seu convívio diário, tais como técnico, família e colegas. **Metodologia:** foram aplicados questionários com 20 participantes de 8 a 17 anos de idade, apenas do sexo feminino, atletas do campeonato brasileiro de (GA). **Resultados:** O trabalho apresenta 8 questões como, qual aparelho as atletas tem mais medo, como resultado mostra que a trave e a paralelas são os mais temidos; O que causa medo na execução de seus movimentos que é o medo de se machucarem ou se lesionarem depois vem insegurança e medo de errar. Outra pergunta apresentada é “como os professores e treinadores podem auxiliar em uma sensação de medo no treinamento” e elas respondem que passar segurança e tranquilidade é o que mais ajuda sendo citadas também outras questões com muita importância. **Conclusão:** O estudo analisa a influência do medo na ginástica e a arte competitiva através da abordagem qualitativa. Demonstra o medo da lesão como o medo mais abominável e o estudo coloca como o aumento da autoconfiança pode ajudar as ginastas a lidar melhor com esse sentimento. Os técnicos têm um papel importante para ajuda a controlar o medo das ginastas. O estudo também sugere que se precisa de mais pesquisas sobre como os técnicos tratam o medo em seus atletas e por fim coloca como é importante esse auxílio do professor.

05 - COSTA, Vitor Recci. (2017). A motivação para as primeiras peripécias na ginástica artística: a perspectiva de praticantes iniciantes

Objetivo: Identificar os fatores que motivaram as crianças a iniciar a prática de GA. **Metodologia:** Foram entrevistados 22 ginastas iniciantes de ambos os sexos, com idades de 7 a 10 anos com entrevistas semiestruturadas analisando o conteúdo. **Resultados:** Os resultados revelaram que tanto motivos intrínsecos quanto extrínsecos atraíram os ginastas iniciantes para a modalidade. Contudo, observou-se que os fatores extrínsecos exercem maior impacto, principalmente, devido à influência social da família e dos treinadores. Entende-se que os resultados podem indicar caminhos para a atuação dos treinadores nesse estágio da formação esportiva e assim potencializar a adesão dos praticantes à Ginástica Artística. **Conclusão:** O estudo coloca que a motivação extrínseca tem um impacto muito grande na motivação das atletas e que os treinadores devem ficar atentos a estes aspectos e mostra que os familiares principalmente os pais devem sempre apoiar todas as fases do desenvolvimento dos atletas para que haja melhor motivação em todas elas, já que a GA é um processo demorado e é preciso de vários anos de investimento para que tenham sucesso nas atividades e que não aconteça a desistência dos praticantes.

Fonte: Próprio autor (2023)

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO

O primeiro artigo de Ferreira: (2020) “Os aspectos psicológicos na ginástica artística: foco na categoria pré-infantil” que traz a ginastica como um esporte que exige que as atletas comecem bem cedo para que haja um enriquecimento nas partes motoras, psicológica entre outras. Coloca também que por conta das ginastas terem que começar cedo acabam sendo inseridas em âmbitos competitivos onde o stress e os sentimentos causados desencadeiam o medo. Esse estudo coloca resultados de como os aspectos físicos e psicológicos podem ser trabalhados de formas juntas e como o âmbito de competição deve ser trabalhado. Tudo isso é considerado de extrema importância já que a competição é a parte onde traz as emoções em grande parte, tanto emoções boas de alegria, felicidade orgulho entre outros, mas também traz emoções negativas como o medo. Rose Junior & Korsakas (2006) corroboram com esse resultado, tendo extrema concordância com Ferreira, na conclusão de que as crianças devem estar preparadas não apenas fisicamente, mas também emocionalmente antes de participarem de competições. E em seu artigo falam sobre competição e vai de acordo com o que Ferreira (2020) fala, mostrando uma resolução para esse problema de competições, afirmando que se pode ensinar uma criança a ganhar ou perder, mas sem deixá-las abaladas com o turbilhão de emoções que as competições trazem.

No Segundo artigo: “Vencendo o medo na Ginastica artística” de Nunomura (2009), a autora coloca o lado de todos, o dos professores de como agir diante do

medo das atletas, como o participante age com seus medos e como o ambiente influencia. Nos resultados apresentados pela autora, vemos que o professor tem uma parte imprescindível já que é responsabilidade dele promover um ambiente que traga segurança para as atletas e é responsabilidade dele ter um bom convívio com os participantes, tanto no profissional e como no social para que conquiste a segurança dos atletas e como considerações finais ela ainda coloca mais a responsabilidade no professor de conhecer os participantes e os sinais que são demonstrados pelos mesmos durante as aulas já que talvez dezenas ou centenas de praticantes podem deixar todo seu potencial por conta do medo. Assim, questiona quantas medalhas não podem ter sido perdidas pelo mesmo. Este estudo vai de acordo com Duarte *et al* (2008) onde diz que é preciso conquistar a confiança dos alunos e pode utilizar o processo pedagógico para isso.

O terceiro artigo de Lavoura (2007). sob o título “Estados emocionais: a investigação do medo no contexto esportivo”, que é uma pesquisa de campo, mostra mais uma vez como a figura do professor foi de extrema importância para que os atletas continuassem nas modalidades e mostra evidências de atletas que continuaram por conta dos seus professores. Quando o atleta tem alguém para se espelhar, tem mais incentivo para continuar na modalidade e quando tem também o apoio dos pais e amigos, pode fazer com que o atleta fique ainda mais firme na modalidade. Como afirma Costa, *et al.* (2017), os pais servem como motivação para seus alunos, mas para isso os pais têm que servirem para que os filhos o vejam como espelho

No quarto artigo: “O medo na ginastica artística treinamento e competição”, de Duarte *et al* (2008) ele mostra no seu estudo, que o maior medo das atletas é de se lesionarem e ele vem da perda da confiança de realizar algum movimento. Com isso chegamos à importância do processo pedagógico do professor onde tem que passar passo a passo e não pular etapas para que não aconteça essa perda de confiança. Nas respostas do questionário, tem-se como resultados que o nível de importância do treinador para o auxílio na convivência com os medos, passam segurança ditos por 11 das 20 alunas entrevistadas. As outras 9, entre as 20 delas responderam que passam tranquilidade. Como considerações, Duarte diz que conviver e saber lidar com os seguintes medos é mais importante para combatê-lo, que se liga com o que Nunomura (2009) fala sobre o controle do medo,

No quinto artigo, sob o título “A motivação para as primeiras peripécias na Ginastica artística: A perspectiva de praticantes iniciantes” de Costa (2017), comparado com todos os artigos anteriores podemos ver que é importante que os professores e familiares motivem as atletas e para isso nós professores devemos conhecer as formas de motivação. Este estudo de Costa (2017) mostra as formas de motivação e afirma que elas podem auxiliar mais ainda ao controle do medo das atletas. Recci explica sobre a motivação intrínseca e a extrínseca onde a primeira é da atleta quando ela já tem essa iniciativa e quer praticar e a segunda se refere ao reconhecimento das atletas em recompensas externas, afirmativas essas citadas por Deci e Ryan, (2000). A proximidade que os professores têm com os pais é essencial para motivação das atletas, pois com a ajuda dos pais potencializa as influências positivas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os artigos analisados nesse estudo, mostram como os profissionais de educação física podem atuar conforme as situações de medos em suas atletas nas

aulas e assim pode-se entender, que a atuação do professor, com a amizade e conhecimento por cada aluno, vai fazer com que as atletas confiem nele para que façam os exercícios com maior segurança e autoconfiança nas aulas de ginástica. Professores, devem tomar cuidado também com a idade das atletas quando se trata de competições. O professor tem que saber se a atleta está psicologicamente preparada para competir.

A atleta tem que ter confiança em si e se sentir segura com o seu professor, expressando seus medos e inseguranças, para que ele possa comunicar com os seus pais e pedir que as motivem. Isso também faz parte das estratégias. Com essa motivação, pode-se auxiliar na performance e diminuição dos sentimentos de medo.

Professores também têm que ter conhecimentos sobre bons processos pedagógicos no ensino dos exercícios, para que as atletas os façam com maior segurança, assim podendo prepará-las para futuras vitórias, que as motivem e quando chegar nos exercícios mais complexos elas não se sintam inseguras para os executar. A motivação extrínseca pode ser uma forma excelente do professor auxiliar as atletas a vencer seus medos.

Ainda pode-se utilizar a motivação extrínseca incentivando as alunas para que elas avancem e tenham mais confiança nos professores e para que também superem seus medos. Para isso então, precisa-se de um bom processo pedagógico, muita motivação, apoio dos pais e dos amigos e o principal: o afeto, a proteção e a motivação do professor durante as aulas.

Com este presente estudo vemos que todas as várias causas do medo podem levar a desistência das atletas na GA. Com essas desistências pode-se perder atletas que podem fazer a diferença na modalidade, atletas capazes de superar todas os medos anteriores, fazer crescer a modalidade de forma exponencial.

Vê-se assim a relevância dessa pesquisa, pois sabendo qual a contribuição dada ao atleta pelo seu professor ou treinador, pode-se apontar que as atletas têm uma forma mais saudável de ter autoconfiança e autoestima, que pode auxiliar de forma positiva em seu desenvolvimento como atleta e também em sua saúde mental e emocional, tendo resultados melhores no seu rendimento.

Por este motivo é importante que o professor deve oferecer auxílio emocional para suas atletas, para auxiliar de forma positiva ao invés de aterrorizá-las pois sabendo e compreendendo uma vez do medo, os professores podem lidar com o problema de uma forma mais assertiva.

Este estudo mostra também a importância do professor de Educação física e seu conhecimento, que pode ter total domínio durante as aulas, utilizando os métodos e as estratégias de ensino certos, como, socialização, segurança, processos pedagógicos e a motivação que é o mais importante para que elas tenham segurança e tranquilidade para que participem das aulas e das competições e realizem acrobacias mais complexas tendo total controle ao medo.

Os professores podem sim influenciarem as atletas de formas muito positivas, com a ajuda dos pais e amigos sendo possível inseri-las em âmbitos de competição sem nenhuma complicação futura.

O esporte pode marcar as crianças para a vida e quando as crianças têm medo no esporte e tem momentos que fazem esses medos evoluírem, acabam se tornando fracas e nós como professores não podemos negligenciar isso. Temos que fazer com que as atletas sejam capazes de superar todas as fases e ensiná-las a vencer e a perder de forma saudável e o mais importante ensiná-las a nunca desistirem para que tenham vidas incríveis.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, M.R.F. **Aspectos Psicológicos da Ginástica Artística**. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L.; *Compreendendo a Ginástica Artística*. Phorte, SP: 2005.

BROCHADO, M.M.V. O medo no esporte. **Motriz**, v. 8, n. 2, p. 69-77, 2002.

COSTA, V.R. *et al.* A motivação para as primeiras peripécias na ginástica artística: a perspectiva de praticantes iniciantes. **Pensar a prática**, v. 20, n. 2, 2017.

DE ROSE JÚNIOR, Dante; KORSAKAS, Paula. O processo de competição e o ensino do desporto. **Tani, G.; Bento, JO; Petersen, RDS Pedagogia do desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 251-61, 2006.

DUARTE, L.H.; FERREIRA FILHO, R.A.; NUNOMURA, M. O medo na ginástica artística: treinamento e competição. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, n. 2, 2008.

FERREIRA, N.R.C. *et al.* Os aspectos psicológicos na ginástica artística: foco na categoria pré-infantil. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 25, n. 267, 2020.

LAVOURA, T.N. **Estados Emocionais: A Investigação do medo no contexto esportivo**. 2007.

NUNOMURA, M. **Segurança na Ginástica Artística**. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L.; *Compreendendo a Ginástica Artística*. Phorte, SP: 2005.

NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L. **Compreendendo a Ginástica Artística**. Phorte, SP: 2005.

NUNOMURA, M. ; CARBINATTO, M.V.; DUARTE, L.H. Vencendo o medo na ginástica artística. **Arquivos em Movimento**, v. 5, n. 2, p. 130-155, 2009.

REIMER, I.R. **Trabalhos acadêmicos: modelos, normas e conteúdo**. São Leopoldo: OIKOS, 2012.

SANTOS, J. C. E. dos. **Aprendendo para ensinar**. Formato digital disponível em <http://jose.carlos@eustaquio.com.br>, 2013.

ANEXO I

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, **JÚLIO CÉSAR ALVES PEREIRA GUEDES** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2020.1.0128.0011-2** na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **O MEDO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 15 de dezembro de 2023.

Nome completo do autor: **JÚLIO CÉSAR ALVES PEREIRA GUEDES**

Assinatura do(s) autor(es): Júlio César Alves Pereira Guedes

Nome completo do professor-orientador: **LUIZA DE MARILAC CARDOSO**

Assinatura do professor-orientador: Luiza de Marilac Cardoso

Goiânia, 15 de dezembro de 2023.



ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 15 dias do mês de dezembro de 2023, em sessão pública na sala 212 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **LUIZA DE MARILAC CARDOSO**

Parecerista: **THIAGO CAMARGO IWAMOTO**

Convidado(a): **SÔNIA DE JESUS DA COSTA**

o(a) aluno(a): **JÚLIO CÉSAR ALVES PEREIRA GUEDES**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

O MEDO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso

Parecerista: Thiago Camargo Iwamoto

Convidado(a): Sônia de Jesus da Costa